



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

مجموعة الخضروات غير النشوية:

الحصة الواحدة تعطي ٢٥ سعرة حرارية، ٥ جم
كربوهيدرات، ٢ جم بروتين، ٠ جم دهون وتعادل:
ا كوب طازج أو ½ كوب مطبوخ من التالي:

- الخيار
- البندورة (الطماطم)
- الكوسا
- الجزر
- الباذنجان
- الفرع
- الأخضر أو الأصفر
- الفطر (المشروم)
- الباميا
- الفجل
- الرويد
- الزهرة (القرنبيط)
- البروكلي
- البصل والبصل الأخضر
- الخس
- الملوخية
- السبانخ
- الهلين
- الخضروات الورقية الأخرى
- الفلفل الحلو بجميع ألوانه
- الفاصولياء الخضراء الملفوف

مجموعة البروتين:

الحصة الواحدة تعطي ٧٥-٤٥ سعرة حرارية،
٧ جم كربوهيدرات، ٧ جرام بروتين، ٥-٠ جم دهون
وتعادل:

- ا حبة بيض أو بياض ٢ بيضة
- ¼ كوب جبن قريش
- ٣٠ جم من الجبنه البيضاء قليلة الدسم
- ٢ ملعقة طعام (٤٠ جم) من اللبنه قليلة الدسم
- ٣٠ جم (بحجم إصبعي اليد) من السمك، الدجاج
- اللحم المطبوخ منزوع العظم والدهن والجلد
- ٣٠ جم من التونا أو السلمون المعلب بالماء
- ٣٠ جم من صدفيات البحر: الروبيان، السلطعون المحار
- ٣٠ جم من الكبداء/الكلوي/القلب *عالي بالكوليسترول
- ½ كوب توفو أو إيدامامي *نباتي
- ا ملعقة طعام زبدة الفول السوداني *نباتي



قائمة البدائل الغذائية

القياس	٢٤٠ مل	١٥ مل	٥ مل	٣٠ جرام	٦٠ جرام	٩٠ جرام
يعادل	كوب واحد	ملعقة طعام	ملعقة صغيرة	حجم إصبعي اليد	حجم كف اليد بدون الأصابع	حجم كف اليد مع الأصابع
تقر يبي بالكف						

www.phcc.gov.qa

Follow Us:

مجموعة الحليب (قليل الدسم):

الحصة الواحدة تعطي ١٢٠ سعرة حرارية. ١٢ جم كربوهيدرات. ٨ جم بروتين. ٥ جم دهون وتعادل:

- ١ كوب (٢٤٠ مل) من الحليب قليل الدسم
- ١ كوب (٢٤٠ مل) من حليب الصويا * نباتي
- ١/٢ كوب من الحليب المبخر قليل الدسم
- ١ كوب (٢٤٠ مل) من شراب اللبن قليل الدسم
- ٣/٢ كوب لبن زبادي (روب) قليل الدسم أو زبادي يوناني

مجموعة الدهون:

الحصة الواحدة تعطي ٤٥ سعرة حرارية. ٥ جم دهون وتعادل:

- ١ ملعقة صغيرة (٥ مل) من زيت الزيتون. زيت الكانولا.
- زيت الذرة. زيت دوار الشمس الزبدة أو السمنة
- ١ ملعقة صغيرة (٥ مل) ٥ حبات بندق
- ١٦ حبة فستق
- ١٠ حبات فول سوداني
- ٤ أنصاف جوز (عين جمل)
- ٦ حبات من اللوز أو الكاجو أو المكسرات المشكلة
- ١/٢ ملعقة صغيرة زبدة فول سوداني او زبدة فول سوداني او زبدة لوز او كاجو
- ٢ ملعقة صغيرة مايونيز
- ٢ ملعقة صغيرة طحينه
- ٨ حبات زيتون أسود أو ١٠ حبات زيتون أخضر
- ٢ ملعقة طعام (٣٠ جم) من الأفوكادو
- ٢ ملعقة طعام جوز الهند المبشور
- ١/٢ ملعقة طعام من حليب جوز الهند الثقيل
- ١ ملعقة طعام من بذور الكتان المطحونة أو بذور الشيا أو القرع أو دوار الشمس أو السمسم

مجموعة الفواكه:

الحصة الواحدة تعطي ٦٠ سعرة حرارية. ١٥ جم كربوهيدرات. ١٠ جم بروتين. ٠ جم دهون وتعادل:

- ١ حبة متوسطة الحجم من البرتقال. التفاح. الإجاص (الكمثرى). الكيوي. النكتارين. الدراق
- ١/٢ حبة متوسطة من الموز. الجريب فروت. البابايا. المانجا
- ٧ حبات فراولة
- ١٢ حبة كرز
- ٤ حبات مشمش أو خوخ
- ١٧ حبة عنب صغيرة أو ٧-١٠ حبات كبيرة
- ٢ حبة متوسطة الحجم من اليوسفي أو التين الطازج
- ٢ حبة جوافة صغيرة الحجم
- ١/٤ كوب بطيخ مقطع مكعبات
- ١ كوب شمام مقطع مكعبات
- ٣/٤ كوب من التوت الأزرق أو الأسود أو الأناناس الطازج
- ٥ حبات متوسطة من الرطب
- ٣ حبات صغيرة تمر أو خوخ مجفف (قراصيا)
- ٢ ملعقة طعام زبيب
- ١/٢ كوب رمان أو سلطة فواكه طازجة
- ١/٢ كوب من عصير الفاكهة الطازجة (برتقال أو تفاح أو أناناس أو جريب فروت أو رمان) بدون إضافة سكر
- ١/٣ كوب من عصير الفواكه المشكلة أو عصير العنب أو عصير الخوخ المجفف بدون إضافة سكر

مجموعة النشويات:

الحصة الواحدة تعطي ٨٠ سعرة حرارية. ١٥ جم كربوهيدرات. ٣ جم بروتين. ١ جم دهون وتعادل:

- ١ شريحة توست أبيض أو كامل النخالة (٣٠ جم)
- ١/٤ رغيف خبز عربي أبيض أو كامل النخالة (٣٠ جم)
- ١/٢ قطعة من الصمون أو خبز البرجر أو الفينو (٣٠ جم)
- ١ خبز شباتي صغيرة قطر ١٥ سم (٣٠ جم)
- ١/٤ قطعة خبز هندي (باراتا) قليل الدسم (٣٠ جم)
- ١/٢ كوب شوفان أو وجبة شوفان أو حبوب الإفطار
- ٣/٤ كوب حبوب الإفطار الجاهزة غير المحلاة
- ١ 1/٢ شايبورة أو قطعة متوسطة بقصم غير محلى
- ٣ أكواب فشار نافمش
- ٣ حبات فلافل متوسطة الحجم
- ٣/١ كوب مطبوخ من الأرز أو المعكرونة أو الكسكس أو الشعير أو الكينوا أو الدخن
- ١/٢ كوب مطبوخ أو مسلوخ من البرغل أو الفريكة أو السميد
- أو الفريس أو الجريش
- ١/٢ كوب مطبوخ أو مسلوخ من الفول أو الحمص أو العدس أو الفاصوليا الحمراء/البيضاء/السوداء * مصدر بروتين نباتي أيضا

الخضروات النشوية وتعادل:

- ١ حبة بطاطس صغيرة (٩٠ جم)
- ٣/٤ كوب يقطين
- ١ كوب كماًة أو فقع.
- ١ كوب من البازلاء أو الذرة أو البطاطا أو البطاطا الحلوة المسلوقة أو المهروسة

